

Ciudad de México, a 19 de marzo de 2022



## MÁS DE 6 MIL 180 PERSONAS HAN PARTICIPADO EN CLASES DE YOGA, TAICHÍ Y EN EL PROGRAMA “SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR” EN MUÉVETE EN BICI

- *Los horarios de las actividades son los siguientes: Yoga, de 8:00 a 9:00 horas; Taichí, de 9:00 a 10:00 horas; Fitness grupales, de 10:00 a 13:30 horas; Orientación Alimentaria y Nutricional, de 09:00 a 13:00 horas; y el módulo Salud en tu vida, Salud para el Bienestar, de 09:00 a 13:00 horas*

Con el objetivo de fomentar una vida físicamente activa en la población por medio de acciones colectivas y el cuidado de la salud de forma integral, han participado más de 6 mil 180 personas en el programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, durante el recorrido dominical “Muévete en Bici”.

Las acciones se realizan en coordinación con la Secretaría de Salud a través de los Servicios de Salud Pública y la Dirección de Promoción de la Salud, en colaboración con la Secretaría de Movilidad de la Ciudad de México.

Los programas que se llevan a cabo en el recorrido “Muévete en Bici” son Orientación Alimentaria y Nutricional. Se les toma el Índice de Masa Muscular (IMC), miden la Cintura, llevan a cabo la evaluación de la composición corporal y orientación nutricional general. También se desarrollan sesiones educativas para una alimentación saludable. El horario es desde las 08:00 hasta las 14:00 horas.

Los resultados fueron los siguientes: en Yoga, 215 participantes; en Taichí, 400; en Actividades fitness Grupales, 4 mil 720; en el Módulo de Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar, 268; en Atenciones Indeporte, 234; y en Actividad Física, 350, lo que representa un total de 6 mil 187 personas.

Cabe resaltar que los resultados son del domingo 16 de enero al pasado 13 de marzo del presente año.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD



En Paseo de la Reforma se implementa un Módulo de Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar: se realiza la toma de glucosa y presión arterial, identificación de factores de riesgo y detección de padecimientos o enfermedades crónicas, entre otras.

Asimismo, se desarrollan acciones de activación física en donde se ofrecen clases de yoga, taichí y actividades fitness grupales como baile aeróbico y box aeróbico, entre otras.

Estas actividades están dirigidas al público en general, personas adultas mayores y personas que viven con algún problema de salud e iniciaron desde el domingo 7 de noviembre de 2021, y será así todos los domingos que haya actividades de “Muévete en Bici” dentro del Paseo Dominical.

Los horarios de dichas acciones son los siguientes: Yoga, de 8:00 a 9:00 horas; Taichí, de 9:00 a 10:00 horas; Fitness grupales, de 10:00 a 13:30 horas; Orientación Alimentaria y Nutricional, de 9 a 13:00 horas; y el módulo Salud en tu vida, Salud para el Bienestar, de 9:00 a 13:00 horas.

En este evento participan la Dirección de Promoción de la Salud, Jurisdicción Sanitaria Cuauhtémoc, México con el Mundo Unidos por el Taichi, Federación Mexicana de Yoga Universal A.C., Samudra Yoga, Jip Do, NAAM yoga, entre otras organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

-oOo-